

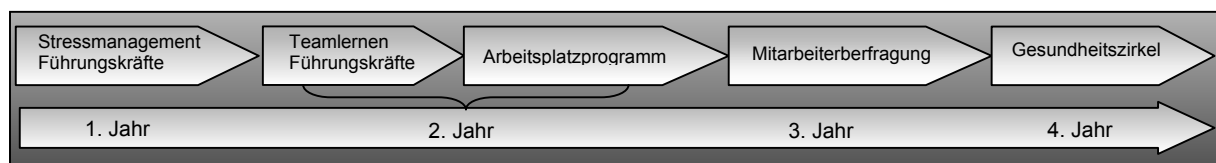
## Betriebliches Gesundheitsmanagement als Schlüssel zum Unternehmenserfolg

Sowohl im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung/Betriebliches Gesundheitsmanagement als auch bei der Teamentwicklung steht vielen Unternehmen erhebliches Potenzial zur Produktivitätssteigerung und Kostensenkung zur Verfügung. Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind hierbei die Basis für ein gutes Betriebsklima, eine effektive Zusammenarbeit sowie eine hohe Produktivität.

Das Unternehmen Motio, ein deutschlandweit agierendes Beratungsunternehmen für Gesundheitsmanagement, Personalentwicklung und Organisationsentwicklung kann dies durch seine langjährige Erfahrung in unterschiedlichsten Branchen bestätigen. Durch systemische Projektarbeit mit Motio konnten verschiedenste Unternehmen, Prozessabläufe verbessern, ihre Ressource Mitarbeiter effektiv einsetzen und gleichzeitig die Gesundheit ihrer Arbeitnehmer erhalten bzw. verbessern.

Die Abbildung zeigt beispielhaft, wie ein von Motio begleiteter Prozess zu einem ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement aussehen könnte. Dieser über vier Jahre gehende Prozess würde aus verschiedenen Projekten bestehen, die neben der Herausbildung der Gesundheitsförderung auch die Entwicklung des Teamgeistes in den Mittelpunkt stellen.

Die einzelnen Projekte sind hierbei als Bausteine zu verstehen und können je nach Belieben und Möglichkeiten auch einzeln durchgeführt werden! Die größte Effektivität erreichen sie natürlich, wenn sie aufeinander aufbauen und zu einem sich ergänzenden System werden!



**Abb.: Beispielprozess zur Gesundheitsförderung und Teamentwicklung in Zusammenarbeit mit Motio**

Da die Förderung der Mitarbeitergesundheit auch von Seiten der Betriebskrankenkassen gewünscht ist, arbeitet Motio in vielen Projekten mit den Krankenkassen zusammen. Hierbei unterstützen die Kassen den Betrieb auch finanziell und übernehmen einen gewissen Prozentsatz der Projektkosten.

Im Folgenden soll der dargestellte Ablauf näher ausgeführt werden und Unternehmen als Handlungshilfe auf dem Weg zu einem nachhaltigen Gesundheitsmanagement dienen.

Der Beispielprozess startet im 1. Jahr mit einem Projekt zur Stressbewältigung. Zielgruppe sind Führungskräfte, die häufig unter Zeitdruck und hohen Erwartungen stehen und hierdurch Stress empfinden. Innerhalb des Stresseminars informieren die Berater der Firma Motio die Teilnehmer zunächst rund um das Thema Stress. Fragestellung ist hier in erster Linie „Was bedeutet Stress und was können gesundheitliche Auswirkungen von Stress sein?“. Anschließend werden die persönlichen Erfahrungen zu diesem Thema erörtert und Handlungsstrategien erarbeitet, wie die Teilnehmer mit auftretendem Stress umgehen können.

Zusammengefasst sind die Ziele dieses Seminars:

- Erkennen der Bedeutung und des Nutzens von Stress für den Menschen
- Kennen der gesundheitlichen Folgen von Dauerstress
- Wissen über die persönlichen Handlungsmuster und ihre Bedeutung hinsichtlich Stress; hieraus: individuelle Entwicklung kurz- und langfristiger Strategien
- Erleben der Wirkung von aktiver Entspannung
- Erkennen und Erlernen, dass Aktivierung und Regeneration die zwei Säulen für dauerhafte Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden darstellen

Im Anschluss an dieses Einstiegsseminar würde Motio das Unternehmen hin zu einer langfristigen effizienten bedarfsorientierten Gestaltung Betrieblicher Gesundheitsförderung begleiten. Im Rahmen des so genannten Konzeptes „Gesundheit und Teamlernen“ werden die Führungskräfte neben der Schulung der Gesundheitskompetenz zu mehr Teamgeist und Zusammenarbeit geführt.

Folgende Ausrichtungen besitzt das Konzept „Gesundheit und Teamlernen“ bei den Führungskräften:

- Erkennen, dass Gesundheit als ganzheitlicher Prozess zu verstehen ist und ein Mosaik aus voneinander abhängigen Bereichen ist
- Aneignung von Kompetenzen und Fähigkeiten, um das Gelernte im Team und Alltag umzusetzen und Trainingsprozesse zu gestalten und zu steuern
- Aneignung der Fähigkeit als Vorbilder und Multiplikator gegenüber den Mitarbeitern zu agieren
- Kompetenz in der Einschätzung bzgl. der Wichtigkeit der Gesundheitsförderung

Methoden bei „Gesundheit und Teamlernen“ sind neben den Entspannungsübungen Bewegungseinheiten wie Walken und Joggen, Rücken- und Bauchtraining und Empfehlungen zur gesunden Ernährung.

Zur Förderung des Teamgeistes wird durch praktische Aufgaben die Zusammenarbeit entwickelt. Hierbei sollen die Führungskräfte die Leistungsfähigkeit ihres Teams erkennen und diese im Indoor und Outdoor-Bereich einsetzen können.

Die Einheiten zum Teambuilding haben folgende Hintergründe:

- Erkennen eigener Blockaden
- Weiterentwicklung des eigenen Führungsverhaltens
- Lernen Verantwortung zu übernehmen
- Üben von lösungsorientiertem Lernens
- Festlegen und Erreichen von konkreten und realistischen Zielen

Parallel zum Projekt „Gesundheit und Teamlernen“ für die Führungskräfte fand für die Mitarbeiter ein so genanntes Arbeitsplatzprogramm mit der Firma Motio statt.

Das Arbeitsplatzprogramm kann in drei Phasen aufgeteilt werden:

*Phase 1:*

Das Programm beginnt mit einer Analyse, welche Änderungen im Verhalten des Mitarbeiters und im Verhältnis der Arbeitsbedingungen am Arbeitsplatz vorzunehmen sind.

Die Analyse erfolgt durch eine Begehung des Arbeitsplatzes von Motio und einer Befragung des Mitarbeiters bzgl. Problemen und Erschwernisse an seinem Arbeitsplatz.

Hauptansatzpunkt für Veränderungen können zum Beispiel in der Tätigkeit (z.B. fehlendes Arbeitsmaterial) und Organisation (z.B. Anschaffung oder Verbesserung von Hebehilfen) sowie im Gruppen- und Betriebsklima (Kommunikation, Informationsfluss o.ä.) liegen.

*Phase 2:*

Im Anschluss an die Analyse werden die Mitarbeiter zum einen direkt am Arbeitsplatz geschult, wie sie sich gesundheitsbewusster bei der Arbeit verhalten (z.B. Heben und Bücken schwerer Gegenstände). Zum anderen können Probleme des Arbeitsumfeldes gelöst werden (z.B. Verstellen einer Regalhöhe, so dass das Herausheben erleichtert wird).

*Phase 3:*

Die abschließende dritte Phase dient der Festigung und Wiederholung von körperlichen und geistigen Ausgleichsübungen und der Klärung noch offener Fragen (Ist-Stand und Umsetzung von Problem-Lösungsstrategien).

Durch das Arbeitsplatzprogramm können Verbesserungen im allgemeinen Empfinden erzielt und speziell Beschwerden des Rückens, Nackens, Kopfes, der Füße, Augen und Unterschenkel vermindert werden.

Als weitere Maßnahme zur Betrieblichen Gesundheitsförderung wird im Beispielprozess im vierten Jahr der Startschuss für einen so genannten Gesundheitszirkel gegeben. Ziel eines Gesundheitszirkels ist es Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen, diese zu verbessern und sowohl die Gesundheit der Mitarbeiter als auch das Arbeitsklima zu verbessern.

Die Teilnehmer eines Gesundheitszirkels setzen sich zusammen aus:

- Mitarbeiter des jeweiligen Bereiches
- Zuständige Führungskräfte
- Neutraler Moderator (Berater von Motio)

Das Gremium trifft sich in zeitlich regelmäßigen Abständen und bespricht hier sowohl die Umsetzung der bereits beschlossenen Veränderungen als auch das Vorgehen zu den weiteren Maßnahmen.

Der Ablauf eines Gesundheitszirkels gestaltet sich in der Regel wie folgt:

1. Durchführung einer Mitarbeiterbefragung und Analyse der arbeitsplatzspezifischen Belastungen. Hierbei geht es stärker ins Detail als im beschriebenen Arbeitsplatzprogramm. So werden z.B. auch umfangreichere Themen wie Prozessabläufe behandelt.
2. Bewertung der Themen/Problembereiche in den Gesundheitszirkelsitzungen. Hierbei priorisieren die Mitarbeiter die Themen hinsichtlich der Auswirkungen auf die Gesundheit, so dass bei der Bearbeitung die aufgestellte Rangfolge berücksichtigt werden kann.
3. Es wird ein Maßnahmenkatalog entworfen, der das Problem, den Arbeitsbereich, die umzusetzende Lösung, den Zeitraum der Umsetzung und die hierfür verantwortliche/n Person/en beinhaltet.

Beispiele für Lösungen und Verbesserungen durch einen Gesundheitszirkel sind z.B. die Einführung neuer Arbeitsschuhe oder die Neuregelung der Pausenvertretung.

Mit den beschriebenen Projekten können erhebliche Verbesserungen für die Mitarbeiter und in dessen direkter Folge auch für das Unternehmen erzielt werden.

Ob ein ganzheitlicher Prozess oder ein einzelnes Projekt: zur Erreichung positiver Ergebnisse sieht Motio in jedem Fall zum einen eine gute Kommunikation unter den Projekt-Teilnehmern und die kontinuierliche Einbindung derselben als unabdingbar an. Zum anderen muss sich das Bewusstsein herausbilden, dass die Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter einen nachhaltigen Mehrwert für das Unternehmen schafft.

*Autoren: Anne Fürwentsches Motio Verbund GmbH, Oliver Siegrist Motio GmbH Jena*